

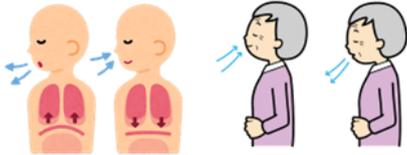
～正しい呼吸と姿勢が学べる～

# 健康空手体操



こんにちは。空手の呼吸法や基本の動きは、実はとても心身に良く、継続してできる運動ばかりです。決して怖いものではありません。ヨガやピラティス同様に誰でも出来ます。ぜひ一度体験してみてくださいね♪

呼吸法：内側から健康！



バランス強化・姿勢矯正



適度な運動・脳トレ



日時

9月12日(金)10:00～11:00

場所

西柴地域ケアプラザ多目的室1

講師

(株)メモワール 粕谷 昌二郎氏

対象者

65歳以上 定員 25名

持ち物

飲物・上履き

参加費無料

☆お申し込み☆

横浜市西柴地域ケアプラザ

TEL 780-1150